



令和8年1月
東岩槻小学校
保健室

2026年が始まりました。楽しい冬休みを過ごすことはできましたか？ 今年の干支は『馬』です。常に前を向いて走る馬のように、自分の目標や夢に向かって力強く突き進んでいきましょう。たくさんの方に挑戦できる1年になると良いですね。保健室からみなさんを応援しています。今年もよろしくお願いいたします。



1月の保健目標 「冬を元気にすごそう」

最近、どんな調子ですか？

からだは元気ですか？ こころはどんな気持ちですか？
今の状態を自分自身に聞いてみて、スケールに○を書きこんでみましょう。

からだ

とてもつらい

ちょっとしんどい

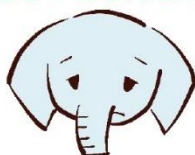
ふつう

まあまあ元気

とても元気



1



2



3



4



5

こころ

かなしい

モヤモヤ

ふつう

たのしい

とてもしあわせ



1



2



3



4



5

こころとからだの元気を保つためには、生活習慣がとても大切です。
お正月モードから抜け出して、正しい生活習慣を心がけましょう。



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



バランスのよい食事



適度な運動



てあら 手洗い・うがい



かんき 換気

感染症対策も忘れずに！



風邪ってなに？

ウイルスなどがのどや鼻から
体に入って、さまざまな症状を
引き起こすことだよ

風邪の症状は？

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、
咳、たん、発熱など。いくつかの症状が
同時に起こるのが特徴だよ



風邪を早く治す方法は？

しっかり休もう。
体を休めるとウイルスと戦う
免疫の働きが活発になるんだ

発熱って何度から？

37.5℃以上が発熱だよ。
でも平熱によって
個人差もあるよ



風邪を知って /
うまく防ごう！
うまく治そう！

風邪が大流行する冬でも、馬が元気なのは、風邪に詳しいから。風邪に
負けないためにはまず知ること。他の十二支と一緒に馬に風邪について
教えてもらおう。

冷却シートは効くの？

体温は下がらないよ。
でも冷たくて気持ちいいから、
しんどさが和らぐよ



風邪薬はウイルスをやっつけてくれるの？

ウイルスをやっつけるのは体の「免疫」。
風邪薬は熱やせきなどつらい症状を
一時的に和らげてくれるよ



風邪のときはなぜ
水分補給が大事なの？

特に熱が出ると汗をかくし、
体の水分を失いやすいんだ。
食欲がないと食事からの
水分も不足しがちだよ



風邪でもごはんを食べたほうがいいの？

食欲があれば、食べたほうがいいよ。
温かくて消化に良いものがおススメ



風邪の予防法はある？

手洗い・うがい、十分な睡眠、
バランスの良い食事など
規則正しい生活が一番！
毎日の積み重ねが大切



風邪に詳しくなって、馬みたいにこの冬をパワフルに過ごそう！

インフルエンザ

登校できるの？

2つの条件を
両方満たしたら
登校できます

発症してから
5日経っていること
発熱した翌日を1日目とする

解熱してから
2日経っていること

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
 はっしょう 発症 (発熱)	 げねつ 解熱	 1日目	 2日目			 とうこう 登校OK		
		 げねつ 解熱	 1日目	 2日目		 とうこう 登校OK		
			 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK		
				 げねつ 解熱	 1日目	 とうこう 登校OK		
					 げねつ 解熱	 1日目	 2日目	 とうこう 登校OK

・・・保護者の皆様へ・・・

3学期の身体計測の結果を記入した「成長・体力テストの記録」を、1月16日(金)に返却いたします。卒業まで使用するものになりますので、数値の確認後、押印していただき、1月中に担任にご提出ください。